

Comment puis-je améliorer la communication avec mon/ma partenaire ?

MOTS CLÉS

résistance | attitude défensive | active listening | empathie



La communication est l'un des éléments qui peuvent faire ou défaire une relation. C'est pourquoi il est essentiel de reconnaître les signes d'une mauvaise communication.

Les signaux d'alarme d'une mauvaise communication comprennent le **manque d'écoute, l'invalidation des sentiments, le fait de s'interrompre l'un l'autre, l'utilisation d'un langage agressif, la résistance** (refus de communiquer parce qu'on se sent dépassé), **le manque d'empathie** et **l'attitude défensive**.

Une mauvaise communication peut alors entraîner du ressentiment, de l'anxiété, une dépression, une augmentation du stress, une faible estime de soi et même **une rupture**.

Pour améliorer la communication, il est essentiel que les deux partenaires se sentent écoutés. Voyons comment faire tomber ces barrières à l'aide de quelques conseils utiles et faire de la communication un superpouvoir dans ta relation.

Pratique l'écoute active

Accorde toute ton attention à l'autre en éliminant toutes les distractions (comme ton téléphone), en choisissant le bon moment et en te plaçant dans un environnement calme. Dialogue avec l'autre en posant des questions pour montrer que tu t'intéresses à lui/elle, en hochant la tête, en établissant un contact visuel et en décroisant les bras. Cela te permet d'adopter un langage corporel ouvert et accueillant.

Exprime-toi honnêtement et calmement

Sois honnête sur ce que tu ressens : il n'est pas possible de lire dans les pensées et il n'est pas sain de garder tes pensées et tes sentiments pour toi. Utilise des phrases en « je » pour éviter de porter des accusations. Par exemple, au lieu de dire : « Tu n'as jamais de temps pour moi », dis : « J'ai l'impression que nous ne passons pas assez de temps ensemble et il est important pour moi que nous créions des moments de qualité ».

La patience est une vertu

Les bons communicateurs savent que les malentendus sont inévitables. Lorsque tu te retrouves dans cette situation, ne tire pas de conclusions hâtives et ne te mets pas sur la défensive. Prends du recul (inspire profondément) et essaie de comprendre le point de vue de ton/ta partenaire. L'empathie peut faire beaucoup !

Excuse-toi et pardonne (c'est bon pour toi !)

Tout comme il n'est pas possible de lire dans les pensées, il n'existe personne qui ne fait pas d'erreurs. Par conséquent, excuse-toi lorsque tu as le sentiment tenace d'avoir tort, et pratique le pardon. Toi et ton/ta partenaire devez utiliser vos erreurs pour améliorer votre relation et vous améliorer vous-mêmes.

Curiosité et positivité !

Toi et ton/ta partenaire devez poser des questions ouvertes pour mieux comprendre vos émotions et vos pensées, par exemple : « Y a-t-il des activités ou des passe-temps que tu aimerais que nous essayions ensemble ? ». Fais preuve de la même positivité lorsque tu rencontres un obstacle dans ta relation, et concentre-toi sur la recherche de solutions plutôt que de t'attarder sur les problèmes.

Fixe des limites et tires-en des leçons

Définis tes limites personnelles dans ta relation, par exemple celles qui concernent l'espace à laisser à l'autre, et respecte-les. Si elles sont franchies, réfléchis avec ton/ta partenaire à l'expérience et essayez de trouver un terrain d'entente ensemble.

Lorsque tu travailles sur tes compétences en communication, garde à l'esprit que chaque obstacle est une occasion d'apprendre et de progresser. Si tu es curieux/curieuse de connaître des moyens concrets de surmonter les obstacles en matière de communication, je t'ai préparé une infographie à ce sujet.

Maintenant, travaille avec ton/ta partenaire sur ces compétences pour jeter les bases d'une relation plus forte !

LES RELATIONS AMOUREUSES



Cofinancé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.